主催：(福)神奈川県社会福祉協議会／後援：(公財)横浜市男女共同参画推進協会

令和８年度　セルフヘルプ実践セミナー

セルフヘルプ・グループに学ぶ
～誰もが誰かの支えに～

セルフヘルプ・グループには、当事者同士がただ一つの共通点によって出会い、場を共有しながら、つながり合うことで、生きる力に変えていく力があります。

本セミナーでは、支援する側・される側という関係を超え、ともに支え合い、多様性を認め合って活動してきたセルフヘルプ・グループから、自らの経験が、誰かに寄り添い、背中を押す存在になれるというセルフヘルプ・グループの固有の価値と社会的な意義を学ぶことを目的に開催します。

日　　時：令和８年11月20日（金）13:30～16:30

（ 受付は 13:00～ ）

開催方法：会場とオンラインのハイブリッド形式

定　　員：会場参加 70 名、オンライン参加 100 名程度(先着順)

会　　場：神奈川県社会福祉センター3階(横浜市神奈川区反町3丁目 17-2)

＊東急東横線　反町駅から徒歩１分

参 加 費：無料

参加対象：セルフヘルプ・グループについて知りたい方・興味のある方、対人援助技術を学ぶ学生など

申込方法は裏面をご覧ください

【プログラム】

- **はじめに**(趣旨説明、セルフヘルプ・グループについて)
- **セルフヘルプ・グループからのメッセージ**
  - **NPO 法人メンタルヘルス・コーリング**(適応障害、軽症うつ、軽度不安障害の当事者とその家族の会)
  - **あけぼの神奈川**(乳がん患者、乳がん体験者の会)
  - **ただの居場所**(不登校とひきこもりの方を対象とした会)
- **シンポジウム・ディスカッション**
- **登録セルフヘルプ・グループの1分紹介**
- **まとめ**(本セミナーを通しての学び、セルプヘルプ・グループが持つ力について)

講師・コーディネーター：堀越由紀子氏(星槎大学共生科学部　教授)・佐藤繭美氏(法政大学現代福祉学部　教授)

《事務局/お問い合わせ先》

(福)神奈川県社会福祉協議会　地域課(かながわボランティアセンター)

TEL　045－312－4813　／　FAX　045－312－6307　／　E-mail　kvc@knsyk.jp



【申込方法】

令和８年 11 月 10 日（火）までに、

右記二次元コードまたは URL より Google フォームにてお申し込みください。

https://forms.gle/RQRXaBo7xZBRurLP6

＊フォームの使用が難しい場合は、下記の設問事項をメール（kvc@knsyk.jp）にてお知らせください。

【設問１】参加者氏名（ニックネーム・イニシャル可）

【設問２】所属（本設問の回答は任意です）

【設問３】連絡先（電話番号とメールアドレス）

【設問４】参加方法（会場とオンラインのどちらかお知らせください）

【設問５】登壇者・グループへの質問など

【設問６】本セミナーを知ったきっかけ

※フォーム、メールいずれの使用も難しい場合は、電話（045-312-4813）にてお問合せください。

- Zoom に参加するための URL、ID、パスワード等はお申し込みいただいたメールアドレスに令和８年 11 月 16 日（月）までに送付させていただきます。期日までに届かない場合はご連絡ください。なお、入力いただいた個人情報は、本セミナーに関するご連絡・情報提供以外には利用いたしません。
- 台風や自然災害時等の状況により、開催方法を変更する場合については、かながわボランティアセンターホームページを通じてお知らせいたします。

【登壇グループのご紹介】

グループ名	概要
NPO 法人メンタルヘルス・コーリング	平成 26 年に横浜市長より認証され、平成 29 年より、かながわボランティアセンター相談室にて活動を開始しました。適応障害、軽症うつ等の当事者とその家族に対して、認知行動療法を活用し、心の健康回復を目指しています。また、年に一回精神保健福祉講座を開催し、認知行動療法の普及活動を実施しています。
あけぼの神奈川	横浜を中心に神奈川県を活動の拠点とする乳がん患者会です。乳がんになっても自分らしく暮らしていけるように、講演会や交流会で学び合いながら情報を届け、少人数の場「あけぼのハウス」では仲間とつながりを感じながら安心して気持ちを分かち合える時間を大切にしています。
ただの居場所	平成 31 年に設立し、小学生から 30 代までの不登校・ひきこもりの方を対象に居場所と相談の提供を行っています。「誰かとしゃべりたい」、「居場所が欲しい」、「誰かと遊びたい」という想いに向き合い、安心を感じられる居場所づくりを目指しています。

- 化学物質過敏症の方等への配慮のため、セミナー当日、香水、柔軟剤、タバコ等、においの強いものはお控えください。万が一使用されていた際には、後ろの席にお座りいただく等、ご協力をお願いする場合があります。
- 当日、セミナー内容の記録（メモ）をする際は、個人情報に配慮していただきますようお願いいたします。

～(福)神奈川県社会福祉協議会はセルフヘルプ・グループの活動を支援しています～

かながわボランティアセンターホームページのトップページにある「セルフヘルプ活動」のコンテンツ「セルフヘルプ・グループのご紹介」をクリックすると、当センターで活動するグループの一覧が表示されます。